

Il Mondo delle Intolleranze: cefalea e alimentazione, quando il cibo picchia in testa

IL MONDO D INTOLLERA

La Cefalea, argomento dell'evento digitale svoltosi il 20 maggio, si è dimostrato un tema molto sentito sia dai professionisti che lo hanno analizzato da molteplici punti di vista che da coloro che hanno preso parte alla serata collegandosi live. Prosegue infatti il progetto realizzato da Il Mondo delle Intolleranze con la collaborazione di Regione Lombardia, con l'obiettivo di offrire suggerimenti e informazioni a coloro che soffrono di disturbi come la cefalea, derivanti da intolleranze alimentari, in epoca pre e post Covid.

Tiziana Colombo, presidente dell'Associazione Il Mondo delle Intolleranze ha presentato la serata insieme a Sonia Re, Direttore Generale APCI (Associazione Professionale Cuochi Italiani), con il supporto del Dott. Michele Di Stefano, Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva.

Grazie all'intervento iniziale del Dottor Ennio Pucci, ricercatore presso il Centro di Diagnosi e Cura delle Cefalee, è stata chiarita l'importante differenza tra cefalee primarie (emicrania, cefalea muscolo-tensiva e cefalea a grappolo) e cefalee secondarie che si riferiscono invece a quei mal di testa conseguenti a una condizione medica, a una patologia esistente o un trauma subito. Importante punto di partenza per curare correttamente la patologia.

La Dott.ssa Maria Zugnoni, dietista, ha subito dopo risposto alla domanda più frequente della serata ovvero "Quali sono gli alimenti da evitare in caso di cefalea ricorrente?" Illustrando come purtroppo non esista una risposta univoca ma che si possono comunque individuare alcuni alimenti a cui fare maggiore attenzione. Quali sono? Tra i principali: cioccolati e cacao, caffeina, crostacei, insaccati e alcolici.

A seguire è intervenuta la referente di Al.Ce. Group Italia e CIRNA Foundation Onlus, Lara Merighi, colei che grazie a costanza, determinazione e ad un lavoro instancabile è riuscita a luglio del 2020 a far riconoscere a livello nazionale la cefalea cronica come patologia invalidante, ovvero come una patologia che necessita della stessa attenzione che viene data ad altre situazione di sofferenza cronica.

"In che misura la cefalea può interferire sull'allattamento?" A questa e altre importanti domande di mamme e future mamme collegate all'evento live ha risposto Giuseppina Giunta, Consulente Professionale Associazione Allattamento IBCLC. In prima linea a sostegno di tutte quelle mamme colpite da cefalea che pur con notevole sforzo non vogliono rinunciare ad allattare i propri figli. Un tema molto delicato che è stato ripreso dalla Dott.ssa Alice Chierico, dell'associazione Prossimità Aps che ne ha poi evidenziato gli aspetti famigliari e sociali. Un intervento può essere riassunto, come da lei suggerito, dalla citazione "Quando il Capo non sta bene tutti i membri ne risentono", interpretabile in ottica fisiologica quanto di relazione famigliare.

Lo show cooking della serata ha visto Danilo Angè, Chef Docente de Il Mondo delle Intolleranze, impegnato nella preparazione di una deliziosa quanto scenica crostata salata con verdure al vapore e olio aromatizzato, perfetta per avvicinare anche i più piccoli alla cucina sana e naturale. Come sempre Tiziana Colombo, nella veste di Nonna Paperina, era al fianco dello chef nella realizzazione del piatto.

Da una ricetta all'altra con l'intervento de Dott. Domenicantonio Galatà, fondatore Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina, che dopo aver affrontato il tema della correlazione tra intolleranze alimentari e cefalea ha trasmetto la ricetta dei tortiglioni di grano saraceno con finocchi stufati e crema di radicchio.

Successivamente è stata trasmessa la Pillola d'arte a cura dagli Amici dei Musei e dei Monumenti Pavesi in collaborazione con Decumano Est che con un excursus storico ha analizzato il rapporto tra testa e malvagità nella storia dell'arte rappresentato in dipinti e statue dedicate alla figura mitologica di Medusa.

A concludere la serata l'intervento del Dott. Claudio Riamati, Gnatologo, che ha evidenziato la stretta correlazione tra problemi di masticazione e cefalea, riscuotendo l'immediato consenso da parte di Sonia Re che si è resa conto in diretta di soffrire da anni, come probabilmente molti altri spettatori, dei disturbi evidenziati dallo specialista.

Dott. Michele di Stefano: Laureato in Medicina e Chirurgia. Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Professore a Contratto presso l'Università di Pavia: -dall'Anno Accademico 2003/2004 è titolare del Corso Integrativo "Tecniche di Studio della Motilità Digestiva" nell'ambito dell'insegnamento ufficiale di Gastroenterologia presso la Scuola di Specializzazione in Gastroenterologia della Facoltà di Medicina.

Dott. Ennio Pucci: ricercatore presso il Centro di Diagnosi e Cura delle Cefalee – Centro di riferimento Regionale IRCCS Fondazione Istituto Neurologico Nazionale "C. Mondino" (Pavia)

Dott.ssa Maria Zugnoni: laureata in dietistica, da anni lavora presso il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Irccs Policlinico San Matteo di Pavia. Autrice di alcuni testi divulgativi su temi relativi al rapporto tra alimentazione e salute, partecipa a convegni e corsi di nutrizione e collabora a iniziative volte alla divulgazione di una corretta educazione alimentare.

Lara Merighi – Al.Ce. Group Italia e CIRNA Foundation Onlus: è un gruppo operativo della Fondazione CIRNA Onlus (Centro Italiano di Ricerche Neurologiche Avanzate Onlus), costituito da pazienti e medici che lavorano di concerto per migliorare la qualità dell'assistenza e delle informazioni per i soggetti affetti da "mal di testa.

Giuseppina Giunta, Consulente Professionale Associazione Allattamento IBCLC: L' associazione Allattamento Ibclc APS nasce dalla volontà e dalla professionalità di Laura Cocchetti, Consulente Professionale in allattamento Ibclc dal 2011, e da alcune colleghe che nel 2012 decisero di unire le loro forze con l'intento di rendere il territorio più a misura di mamma e bambino.

Dott. Domenicantonio Galatà, fondatore Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina L'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina è un'associazione di categoria dei biologi che si estende su tutto il territorio nazionale, conta almeno un socio per ogni regione ed ha partecipato anche ad eventi e manifestazioni internazionali.

Dott.ssa Alice Chierico – Prossimità Aps: Prossimità è un'associazione di promozione sociale Registro Regionale delle Associazioni di Solidarietà Familiare. Attiva da circa 15 anni con "Coccolati dalla nascita" assistenza ai bambini in lungo degenza nei reparti del Policlinico San Matteo e all'Istituto Mondino di Pavia ma formalmente costituita il 29 giugno del 2017. Il core dell'associazione è ridurre le distanze tra le persone, tra i loro problemi e le soluzioni, tra le persone e il territorio, riducendo la frammentarietà dei servizi e potenziandone la possibilità di accesso

Dott. Riamati Claudio: medico-chirurgo odontoiatra. Esercita la libera professione come gnatologo-posturale presso studi professionali privati e centri clinici accreditati a Milano e nelle province di Milano, Monza-Brianza, al Policlinico di Monza a Verano Brianza, alla Clinica S. Carlo a Paderno Dugnano, all'Azienda Ospedaliera di Desio e Vimercate a Besana Brianza.

Sonia Re Direttore Generale Associazione Professionale Cuochi Italiani: Associazione di categoria che nasce in un'ottica di aggregazione e servizio, per costituire il valore aggiunto per il professionista della cucina italiana che voglia trovare un ambiente in cui riconoscersi, emergere, condividere la propria esperienza e trovare nuovi spunti di crescita e confronto.

Danilo Angè: Nato a Milano nel 1966, ha seguito gli studi presso l'I.P.A.S. "Amerigo Vespucci" di Milano, città dove ha intrapreso l'attività professionale lavorando presso diversi ristoranti e alberghi. Da sempre affianca la sua attività lavorativa a una serie di interessi che sviluppa parallelamente, collaborando con scuole di cucina e Istituti Alberghieri, aziende di attrezzature per la ristorazione e riviste settoriali.

Associazione Il mondo delle intolleranze: nasce nel 2012 su espressa volontà di Tiziana Colombo (attuale Presidente) già fondatrice di blog dal grande seguito dedicati alla cucina per intolleranti. Lo scopo è dichiaratamente a sfondo sociale per l'aiuto e il sostegno a tutti coloro che soffrono di intolleranze verso il glutine, i lieviti, il nichel e il lattosio. Forte di un Comitato Scientifico di medici gastroenterologi, endocrinologi, nutrizionisti e osteopati, si pone l'obiettivo di trattare l'argomento da un punto di vista medico, alimentare, psicologico e, appunto, sociale.

Segnala presso:

